



## Einführungskurs in den Iyengar Yoga

Dieser Einführungskurs richtet sich an Iyengar Yoga Einsteiger:innen und an Umsteiger:innen aus anderen Yoga Traditionen. Als Teilnehmer:in im Kurs lernst du die Grundlagen des Iyengar Yoga kennen und anwenden, sodass du nach Abschluss des Kurses in einer regulären Iyengar Yoga Klasse auf sichere und gesundheitsfördernde Art regelmässig weiter üben kannst.

Idealerweise bis du für den Kurs grundsätzlich gesund und bereit, die vermittelten Körper- und Atemübungen auch ausserhalb der Kurszeiten zuhause weiter zu üben.

Adresse:	Iyengar-Yoga-Bern, Schänzlihalde 23, 3013 Bern
Unterrichtende:	Heidi Jann und Marie-Christine Ruoss
Kursdaten:	19. Oktober bis 21. Dezember 2023
Kurszeiten:	donnerstags, 12:15 bis 13:30 Uhr
Preis:	CHF 300.-- (für die 10 Unterrichtseinheiten)
Auskünfte/Anmeldung:	Heidi Jann, 079 350 87 79 heidi.jann@iyengar-yoga-bern.ch

*Heidi Jann ist diplomierte und in der Schweiz sowie im Vereinigten Königreich zertifizierte Iyengar Yoga Lehrerin. Hauptberuflich arbeitet sie als Yoga Therapeutin.*

*Marie-Christine Ruoss ist diplomierte und zertifizierte Iyengar Yoga Lehrerin. Hauptberuflich arbeitet sie als Ergotherapeutin.*